

Datos Sobre la Fibra¹

Wendy J. Dahl, Jennifer Hillan, y R. Elaine Turner²

¿Qué es la fibra y por qué la necesitamos?

La fibra se encuentra en las frutas, los vegetales, los granos, las nueces, las semillas y los frijoles. A diferencia del azúcar y el almidón, la fibra es un carbohidrato que no podemos digerir. El consumo adecuado de la fibra nos puede ayudar a mantener buena salud de muchas maneras (Institute of Medicine, 2005).

- Algunos tipos de fibra ayudan a reducir la absorción de la glucosa (azúcar) en el cuerpo. Esto puede ayudar a controlar la glucosa en la sangre.
- Algunos tipos de fibra ayudan a reducir el colesterol en la sangre. Esto puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades del corazón.
- Otros tipos de fibra ayudan a mantener nuestra función intestinal regular.
- Comer alimentos altos en fibra nos hacen sentir llenos por más tiempo. Esto puede ayudar a controlar el peso.

Diferentes tipos de alimentos tienen diferentes tipos de fibra. Es importante consumir una gran variedad de alimentos de origen vegetal para obtener los mejores beneficios de la fibra. Un mayor consumo de fibra de alimentos de origen vegetal está asociado con un menor riesgo de enfermedades del corazón, diabetes tipo 2 y cáncer (Dahl & Stewart, 2015).

¿Qué pasa si no consumimos suficiente fibra?

La fibra ayuda a formar heces más grandes y suaves que pasan con más regularidad. Sin la suficiente fibra, podemos sufrir de estreñimiento y hemorroides. La ingesta inadecuada de fibra también podría incrementar el riesgo de muchas enfermedades crónicas (Dahl & Stewart, 2015).

¿Cuánta fibra necesitamos?

Las recomendaciones para el consumo de fibra están basadas en estudios de las cantidades necesarias para reducir el riesgo de enfermedades del corazón. Este nivel de consumo de fibra también ayudará a prevenir el estreñimiento. La tabla 1 muestra el consumo adecuado (AI, por sus siglas en inglés) de fibra.

¿Cómo puedo obtener suficiente fibra?

Las frutas, los vegetales, los frijoles, las nueces, las semillas y los granos enteros nos proveen fibra. Las frutas y los vegetales con cáscaras y semillas que se pueden comer son buenas opciones. La mayoría de los jugos casi no contienen fibra, así que escoja frutas y vegetales enteros más a menudo. Asegúrese que por lo menos la mitad de su porción diaria de granos sea de granos enteros. Busque productos que tengan de primero en la lista de ingredientes

1. Este documento, FCS8793-Span, es uno de una serie de publicaciones del Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida (UF/IFAS Extension). Fecha de primera publicación: mayo 2011. Repasado enero 2015, septiembre 2018, y mayo 2022. Visite nuestro sitio web EDIS en <https://edis.ifas.ufl.edu>.
2. Wendy J. Dahl, PhD, profesora asociada, Alimentos Ciencias y Nutrición Humano Departamento; Jennifer Hillan, MSH, RD, LD/N, ex educadora/entrenadora de nutrición de ENAFS, Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad; y R. Elaine Turner, PhD, profesora y decano del Colegio de Agricultura y Ciencia Biológicas; Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas; UF/IFAS Extension, Gainesville, FL 32611.

The Institute of Food and Agricultural Sciences (IFAS) is an Equal Opportunity Institution authorized to provide research, educational information and other services only to individuals and institutions that function with non-discrimination with respect to race, creed, color, religion, age, disability, sex, sexual orientation, marital status, national origin, political opinions or affiliations. For more information on obtaining other UF/IFAS Extension publications, contact your county's UF/IFAS Extension office. U.S. Department of Agriculture, UF/IFAS Extension Service, University of Florida, IFAS, Florida A & M University Cooperative Extension Program, and Boards of County Commissioners Cooperating. Andra Johnson, dean for UF/IFAS Extension.

granos enteros tales como trigo integral, arroz integral o centeno integral ya que estos usualmente son los que contienen más fibra. La tabla 2 muestra algunos alimentos comunes y su contenido de fibra.

Para alimentos empacados, lea el panel de información nutricional y elija alimentos con mas de 2 gramos de fibra por porción. Algunos alimentos, como panes y productos horneados, tienen fibra añadida. Para obtener mas información sobre los alimentos con fibra añadida, consulte la publicación EDIS, *De Compras para la Salud: Alimentos con Fibra Añadida* (FSHN14-09s) en <https://edis.ifas.ufl.edu/fs255>.

Consejos adicionales para incrementar la ingesta de fibra:

- Consuma snacks (bocadillos, tentempiés, colaciones, meriendas) de vegetales crudos en lugar de chips o galletas tipo cracker.
- En sus sopas, use frejoles o legumbres en lugar de carne o chili.
- Incluya frutas frescas como snack o postres.

¿Qué pasa con los suplementos de fibra?

Lo mejor es obtener la fibra de los alimentos en lugar de suplementos. Las comidas no solamente son más ricas, sino que también están llenas de nutrientes tales como vitaminas y minerales que se necesitan para una buena salud. Los suplementos de fibra usualmente no tienen estos beneficios adicionales. Si usted piensa que necesita un suplemento, primero hable con su proveedor de cuidado de la salud.

Para masinformación de suplementos de fibra vea *Guía para los Suplementos de Fibra* (FSHN11-01s; <https://edis.ifas.ufl.edu/fs173>).

¿Cuánta fibra es demasiado?

No existe un límite máximo para la fibra proveniente de granos enteros, frutas, vegetales, nueces, semillas y frijoles (Institute of Medicine, Food and Nutrition Board, 2005). Los altos consumos de fibra pueden causar gases, hinchazón y distensión en algunas personas.

¿Dónde puedo obtener más información?

El agente de familia y ciencias del consumidor (FCS) en la oficina de extensión de su condado puede tener más información escrita o clases para que usted aista. También,

un dietista registrado (RD) puede proveerle información confiable. Una publicación EDIS relacionada (en inglés) *Compras para la Salud: Granos Enteros* (FSHN10-13; <https://edis.ifas.ufl.edu/fs161>).

Referencias

Dahl, W. J., & Stewart, M. L. (2015). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Health implications of dietary fiber. *J Acad Nutr Diet*, 115(11), 1861–1870. doi:10.1016/j.jand.2015.09.003

Institute of Medicine, Food and Nutrition Board. (2005). *Dietary reference intakes for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein, and amino acids (macronutrients)*. Washington, DC: National Academy Press.

Tabla 1. Recomendaciones de fibra.

Etapa de la Vida	Cantidad (gramos [g] de fibra por día)
Niños, edades 1–3	19
Niños, edades 4–8	25
Mujeres, edades 9–13	26
Mujeres, edades 9–13	26
Hombres, edades 9–13	31
Hombres, edades 14–18	38
Hombres, edades 19–50	38
Hombres, edades 51+	30
Mujeres, edades 19–50	25
Mujeres, edades 51+	21
Embarazo	28
Lactancia materna	29
Fuente: Institute of Medicine (2005)	

Tabla 2. Contenido de fibra en alimentos seleccionados.

Alimentos	Fibra (gramos)
Lentejas, cocidas, ½ taza	8
Mani, cocido, ½ taza con cáscara	8
Frijoles negros, cocidos, ½ taza	8
Higos, secos, ½ taza	7
Cereal de salvado de trigo, 1 taza	7
Ciruelas, secas o enlatadas, ½ taza	6
Naranja, cruda, 1 grande	4
Palomitas de maíz, reventadas con aire, 3 tazas	4
Papas, al horno, con cáscara, 1 mediana	4
Cebada, perlados, cocidos, ½ taza	3
Avena, cocida, ½ taza	2
Pan integral, 1 rebanada	2